

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АСОЦИАТИВНЫХ КАРТ

RESULTS OF EXPERIMENTAL WORK TO RESTORE THE RESOURCE STATE OF TEACHERS IN A PROFESSIONAL EDUCATIONAL ORGANIZATION THROUGH METAPHORICAL ASOCIATIVE CARDS

**N. Baygulova
I. Sannikova
S. Sultanova**

Summary: The article presents the results of an experiment to restore the resource state of teachers of a professional educational organization through metaphorical associative maps.

The significance of the process of restoring the resource state affecting various spheres of the teacher's life is substantiated. The initial level of the resource state of teachers, satisfaction with the quality of life (of its individual spheres) and the general psychological state are revealed.

The conditions for the restoration of the resource state are determined, taking into account the specifics of the educational process of the educational organization of secondary vocational education.

The presented experimental data serve as an argument in favor of the use of metaphorical associative maps of teachers of a professional educational organization in the process of working on the restoration of the resource state.

The article is aimed at familiarization with the concept and types of personal resources, awareness of their life and professional goals, as well as identifying ways to manage their resource state, ways of self-regulation, prevention of professional burnout.

Keywords: emotional burnout, a teacher of a professional educational organization, resource status, metaphorical associative maps, recovery, resourcing, resource losses.

Байгулова Наталия Васильевна

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент,
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
baigulova_nat@t-sk.ru

Санникова Ирина Геннадьевна

Кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное
государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Томский
государственный педагогический университет»
igsannikova@yandex.ru

Султанова Светлана Николаевна

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
ssn@tgpc.tomsk.ru

Аннотация: В статье представлены результаты эксперимента по восстановлению ресурсного состояния преподавателей профессиональной образовательной организации посредством метафорических ассоциативных карт.

Обоснована значимость процесса восстановления ресурсного состояния, влияющего на различные сферы жизнедеятельности педагога. Выявлен исходный уровень ресурсного состояния преподавателей, удовлетворенность качеством жизни (отдельных ее сфер) и общее психологическое состояние. Определены условия восстановления ресурсного состояния с учетом специфики образовательного процесса образовательной организации среднего профессионального образования.

Представленные экспериментальные данные служат аргументом в пользу применения метафорических ассоциативных карт преподавателей профессиональной образовательной организации в процессе работы над восстановлением ресурсного состояния.

Статья направлена на знакомство с понятием и видами личностных ресурсов, осознание своих жизненных и профессиональных целей, а также выявление способов управления своим ресурсным состоянием, способами саморегуляции, профилактику профессионального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, преподаватель профессиональной образовательной организации, ресурсное состояние, метафорические ассоциативные карты, восстановление, ресурсность, ресурсные потери.

Актуальность восстановления ресурсного состояния преподавателей профессиональной образовательной организации обусловлена требованиями, предъявляемыми современной образовательной системой.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения метафорических ассоциативных карт в восстановлении ресурсного состояния преподавателей среднего профес-

сионального образования. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе Областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Томский государственный педагогический колледж» г. Томска. В опытнo-экспериментальной работе приняли участие 50 преподавателей, 25 из которых составила опытнo-экспериментальную группу, 25 – контрольную. Сроки проведения опытнo-экспериментальной работы сентябрь 2022 – апрель 2023 года.

В рамках нашего исследования мы опираемся на понимание того, что ресурсное состояние преподавателя – это состояние, при котором он находится в активной жизненной позиции, может эффективно выполнять поставленные перед ним задачи, работать в режиме многозадачности и реализовывать потребности самореализации, непрерывного обучения. Восстановление ресурсного состояния представляет собой важную задачу для современной образовательной системы, поскольку оказывает влияние на личный внутренний настрой преподавателя, его отношение к студентам, решает некоторые проблемы управления педагогическим процессом. Ресурсное состояние выступает одним из важных составляющих профилактики эмоционального выгорания.

Ресурсный подход впервые начал употребляться в гуманистической психологии. Психолог, психоаналитик Э. Фромм обозначал 3 важных ресурса, способных помогать человеку преодолевать жизненные проблемы: вера, надежда и душевная сила (мужество) [8, С. 18-24].

Метафорические ассоциативные карты (далее – МАК) – это набор картинок, которые используют для диагностики и проработки психологических проблем, а также для обучения, самопознания, игр и творчества. МАК как метод российские психологи стали применять сравнительно не так давно. МАК позволяют создать атмосферу доверия, понять причины происходящих с человеком событий, создать безопасное поле для поиска путей решения и выхода из кризисной жизненной ситуации.

МАК через метафору помогают человеку описать чувства и переживания, выразить эмоции, подтолкнуть к активной работе, поэтому их активно можно применять как в диагностической, так и в коррекционной работе.

МАК – это картинки, на которых изображены лица, предметы и сюжеты. Работа с картинками происходит через образы, которые с первых минут захватывают воображение человека и поднимают на поверхность неосознаваемые им чувства и мысли.

Обладая пониманием своих внутренних потребностей, можно составить набор значимых потребностей человека, удовлетворение которых будут способствовать поддержанию ресурсного состояния. Анализиру-

вать каждую сферу жизни с точки зрения неудовлетворённости и недостаточности удобно с помощью МАК. Каждая из сфер жизни взаимосвязана с другой. Удовлетворенность одной сферой жизни непроизвольно влечет удовлетворенность взаимосвязанными с ней сферами жизни. Улучшение одной из сфер жизни возможно лишь при комплексном взгляде на ситуацию. Неудовлетворенность сферой жизни требует больше затрачивать энергию, соответственно, происходит слив энергии в наиболее истощенную сферу жизни.

Компенсаторика работает таким образом, что та сфера жизни, которая наиболее удовлетворяет человека, несет для него положительную энергию, поднимает уровень ресурсности, и эту ресурсность человек «сливает» в ту сферу, которая требует большей затраты энергии, вызывает негативные эмоции и чувства, требует внимания и не несет положительных эмоций для человека.

В ходе опытнo-экспериментальной работы проводилась апробация условий в ОГБПОУ «ТГПК», аналитическая работа эффективности применения МАК в психолого-педагогической программе, мониторинг, анализ, сравнение и сопоставление полученных результатов на основе разработанных показателей диагностических методик.

На стадии эксперимента мы выясняли исходный уровень ресурсного состояния преподавателей, удовлетворенность качеством жизни (отдельных ее сфер) и общее психологическое состояние.

Опытная работа проводилась в режиме тренингов и была направлена на знакомство с понятием и видами личностных ресурсов, осознание своих жизненных и профессиональных целей, а также выявление способов управления своим ресурсным состоянием, а также способами саморегуляции, работы с внутренним состоянием.

Основой формирующего этапа явились условия восстановления ресурсного состояния, разработанные нами на основе теоретического анализа научной литературы по данной проблеме, комплексного изучения специфики профессии преподаватель. Предложенные условия учитывают специфику образовательного процесса учебного заведения среднего профессионального образования.

Экспериментальные меры направлялись на выявление изменений в эмоциональной и личностной сферах преподавателя, профилактическую работу восстановления ресурсного состояния с применением МАК, разработку методических рекомендаций для преподавателей по восстановлению ресурсного состояния. Для проверки достоверности гипотезы нами были сформированы две группы преподавателей: экспериментальная и кон-

трольная. В каждую из групп вошли 25 преподавателей, разной возрастной категории, стажа работы и преподаваемой дисциплины.

Для определения ресурсного состояния преподавателей учреждения среднего профессионального образования на констатирующем и контрольном этапах в экспериментальной и контрольной группах были применены следующие диагностики: «Колесо жизненного баланса (Пол Дж. Майер)», «Опросник Потери и приобретения персональных ресурсов (Тест ОППР)», «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной».

Оценка эффективности психолого-педагогической программы восстановления ресурсного состояния определена путём сравнения результатов диагностик.

Результаты, полученные в ходе диагностики «Колесо жизненного баланса (Пол Дж. Майер)», отражены в таблице. (см. таблицу 1).

Сравнительные результаты диагностики по методике «Колесо жизненного баланса (Пол Дж. Майер)» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлены в таблице (см. таблицу 2).

Сравнение показателей в контрольных и экспериментальных группах, отраженных в таблице, позволяют утверждать, что если на констатирующем этапе среднее значение удовлетворенности сферами жизни у 18% экспериментальной группы и 20% контрольной группы были тревожные, у 46% и 50% требовали внимания, а у 36% и 29%, соответственно, были близки к идеалу, то на контрольном этапе эксперимента ситуация изменилась.

Таблица 1.

Результаты диагностики по методике «Колесо жизненного баланса (Пол Дж. Майер)» на констатирующем этапе эксперимента.

Сфера жизни	ЭГ						КГ					
	0-3 тревожные %		4-7 — требуют внимания %		8-10 близки к идеалу %		0-3 тревожные %		4-7 — требуют внимания %		8-10 близки к идеалу %	
Среднее значение по всем сферам жизни	18	11	46	42	36	47	20	22	50	53	29	25
Здоровье	4	0	44	44	52	56	0	4	72	72	28	24
Спорт	36	28	52	52	12	20	52	52	36	36	12	12
Семья, дети	36	26	64	48	0	26	48	56	52	44	0	0
Карьера, работа	8	4	48	40	44	56	4	8	64	71	32	21
Деньги, обеспеченность, финансы	12	8	76	68	12	24	12	12	68	68	20	20
Друзья, окружение, общение	12	4	28	32	60	64	4	4	28	36	68	60
Саморазвитие, творчество, искусство	24	12	28	24	48	60	28	28	52	60	20	12
Самообразование, образование, саморазвитие	16	8	52	44	32	48	4	4	60	64	36	32
Отдых и развлечения	20	12	40	48	40	48	28	28	44	52	28	20
Условия жизни	12	8	32	28	56	64	24	24	28	28	48	48
Среднее значение по всем сферам жизни	18	11	46	42	36	47	20	22	50	53	29	25

Таблица 2.

Результаты диагностики по методике «Колесо жизненного баланса (Пол Дж. Майер)» на констатирующем этапе эксперимента.

Сфера жизни	ЭГ						КГ					
	0-3 тревожные %		4-7 — требуют внимания %		8-10 близки к идеалу %		0-3 тревожные %		4-7 — требуют внимания %		8-10 близки к идеалу %	
Среднее значение по всем сферам жизни	18	11	46	42	36	47	20	22	50	53	29	25

В экспериментальной группе среднее значение показателей удовлетворённости сферами жизни «тревожные» и «требуют внимание» уменьшились до 11% и 42% соответственно, а значение показателя «близки к идеалу» увеличилось до 47%, тогда как на констатирующем этапе в контрольной группе среднее значение показателей «тревожные» и «требуют внимание» незначительно, но выросли до 22% и 53%, а значение «близки к идеалу» уменьшилось до 25%.

Наиболее выраженные улучшения отражены в показателях (от 8%) таких сфер как: семья/дети, карьера/работа, деньги, самообразование, отдых. В показателе «Близки к идеалу» незначительные улучшения (4%) произошли в таких сферах как: здоровье, друзья, наиболее выраженные улучшения отмечены в таких сферах как спорт, семья/дети, карьера, деньги, саморазвитие, самообразование, отдых/развлечения, условия жизни.

Явные изменения наблюдались и в показателях уровня ресурсности преподавателей. Полученные результаты отражены в сводной таблице (см. таблицу 3).

На констатирующем этапе высокий уровень ресурсности наблюдался у 50% экспериментальной группы и 42% контрольной группы, средний уровень ресурсности был одинаковый в обеих группах и достигал 30%, низкий уровень в экспериментальной группе был 20%, в контрольной группе – 28%.

Сформированный синдром «эмоционального выго-

рания» и снижения ресурсоспособности свойственен в большей степени группе в возрасте от 20 до 30 лет (31%) и старше 56 лет (10%). Данную категорию участвующих в эксперименте можно охарактеризовать психологической и профессиональной неготовностью решать тяжёлые профессиональные задачи и выдерживать высокие психоэмоциональные нагрузки. Группу специалистов со сложившимся и формирующимся синдромом эмоционального выгорания составили в равной степени те, у кого стаж от 1 до 5 лет (37%) и стаж превышает 10 лет (18%) на текущем рабочем месте

На контрольном этапе ситуация в контрольной группе не изменилась, тогда как в экспериментальной группе видна положительная динамика: рост высокого уровня ресурсности до 54%, и снижение показателей среднего и низкого уровня ресурсности до 27% и 19% соответственно. Можно говорить о том, что адаптационный потенциал личности стал выше, следовательно, устойчивость к стрессовым ситуациям возросла. В ходе эксперимента произошли и изменения в психологическом состоянии преподавателей. Полученные результаты представлены в сводной таблице 4.

Результаты диагностики по методике «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной» на контрольном этапе эксперимента представлена в таблице (см. таблицах 4,5).

Анализируя результаты, можно сделать вывод о том, что проведенные в рамках программы восстановления

Таблица 3.

Результаты диагностики по методике «Опросник Потери и приобретения персональных ресурсов (Тест ОППР), Н. Водопьянова, М. Штейн» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Уровень ресурсности — баланс между приобретениями и потерями	ЭГ		КГ	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий <0,8	20%	19%	28%	28%
Средний 0,8-1,2	30%	27%	30%	30%
Высокий >1,2	50%	54%	42%	42%

Таблица 4.

Результаты диагностики по методике «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н.В. Паниной» на контрольном этапе эксперимента.

Индекс жизненной удовлетворенности	ЭГ						КГ					
	Низкая %		Средняя %		Высокая %		Низкая %		Средняя %		Высокая %	
Интерес к жизни	44	36	44	40	12	24	44	40	48	52	8	8
Последовательность в достижении целей	16	12	44	40	40	48	20	20	40	40	40	40
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	40	36	32	28	28	36	44	40	28	32	28	28
Положительная оценка себя и собственных поступков	24	16	32	28	44	56	28	24	32	28	40	48
Общий фон настроения	36	28	36	40	28	32	40	36	32	32	28	32

Таблица 5.

Результаты диагностики по методике «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Индекс жизненной удовлетворенности	ЭГ		КГ	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкая степень	36,00%	32,00%	40,00%	36,00%
Средняя степень	24,00%	32,00%	24,00%	28,00%
Высокая степень	40,00%	52,00%	36,00%	40,00%

ресурсного состояния преподавателей тренинги в экспериментальной группе способствовал повышению уровня удовлетворенности отдельными сферами жизни. Тренинг помог понять насколько сбалансирована жизнь, понять какие сферы жизни являются важными для преподавателя, а также наметить шаги для улучшения сфер жизни.

В обеих группах наблюдается положительная динамика показателей уровня жизненной удовлетворенности. Но если у экспериментальной группы показатель высокой и средней степени удовлетворенности вырос на 12% и 8%, соответственно, а показатель низкой степени уменьшился на 4%, то в контрольной группе показатель в каждой из степеней, высокой и средней, улучшился на 4%, в низкой степени уменьшился на 4%.

В контрольной группе не произошло изменений в таких сферах жизни как: спорт, деньги / финансы, условия жизни, тогда как значительные показатели «просели» в таких сферах как: семья / дети, карьера / работа, друзья

/ окружение / общение, саморазвитие / творчество, отдых / развлечение. Можно говорить о том, что преподаватели, которые не работали над ресурсным состоянием к концу учебного года чувствуют себя опустошенными: нет желания выполнять привычную работу, заниматься самообразованием, все больше хочется отдыха и спокойствия в семейной жизни.

Полученные экспериментальные данные служат аргументом в пользу применения МАК преподавателями профессиональной образовательной организации в процессе работы над восстановлением ресурсного состояния.

Намеченная положительная динамика позволяет сделать вывод о том, что для наполненности человека, его удовлетворенности и, как следствие, стабильного ресурсного состояния важна удовлетворенность такими сферами жизни как: семья / дети, карьера / работа, деньги / финансы, самообразование / саморазвитие, отдых / развлечения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Н.Ю. Предупреждение профессионального выгорания педагогов / Н.Ю. Андреева // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 1. – С. 56-59.
2. Вачков, И.В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 152 с.
3. Величковский, Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Величковский Борис Борисович. – Москва, 2007. – 27 с.
4. Дымова, Г.Ф. Проблема формирования стрессоустойчивости педагогов профессионального образования / Г.Ф. Дымова // Наука и современность. – 2010. – №5. – С. 82-86.
5. Кац, Г. Метафорические карты. Руководство для психолога / Г. Кац. – Москва: Генезис, 2013. – 168 с.
6. Некрасова, М.В. Ресурсное состояние как профилактика эмоционального выгорания педагогов / М.В. Некрасова // Молодой ученый. – 2018. – № 17 (203). – С. 285-288. – URL: <https://moluch.ru/archive/203/49640/> (дата обращения: 14.09.2022).
7. Ушаков, А.А. Ресурсный потенциал интегративной образовательной среды педагога / А.А. Ушаков // Науковедение. – 2015. – №4. – URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/113PVN415.pdf> (доступ свободный).
8. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – Москва: АСТ, 2006. – С. 18-24.

© Байгулова Наталия Васильевна (baigulova_nat@t-sk.ru), Санникова Ирина Геннадьевна (igsannikova@yandex.ru), Султанова Светлана Николаевна (ssn@tgpc.tomsk.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»